

9月は健康増進普及月間  
健康講座の参加者を募集します

■健康講演会

目の病気にはどんなものがあるのか知っていますか？この講演会をきっかけに、目の健康について考えてみましょう。

日時 9月19日(木) 午後2時～3時30分

場所 保健センター

講演 「ご存じですか？高齢化社会で増加する目の病気」 土岐眼科クリニック院長 勝安彦医師

対象 市民

定員 50人 (先着順)

■歯周病予防教室

歯周病やお口のことをしっかりと理解し、自分に合った予防法を学ぶ教室です。

日時 9月30日(月) 午後1時30分～3時

場所 保健センター

内容 ▷唾液の検査とセルフチェック ▷歯科医師の講話(講師：オレンジ歯科クリニック院長 成瀬晃彦歯科医師) ▷簡単ブラッシング指導 ▷お口の歯垢細菌の観察 ※希望の方には、後日個別のブラッシング指導を行います。

対象 30歳以上の方

定員 20人 (先着順)

■毎日こつこつ「骨づくり教室」

骨粗しょう症についての正しい知識を学び、骨美人を目指しましょう。

日時 ① 9月4日(水) 午後1時～3時30分

② 9月27日(金) 午後1時30分～3時40分

場所 保健センター

内容 ①骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、骨美人おやつを試食

②講話

▷「骨粗しょう症についての基礎知識・日常生活の注意点」

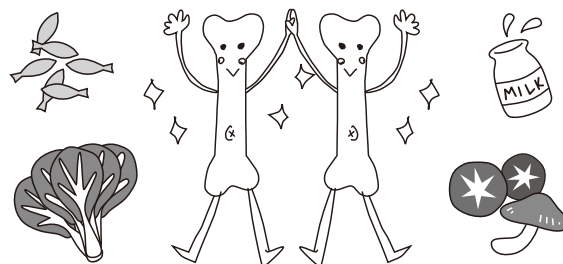
山村医院院長 山村武一医師

▷「骨美人をつくる食生活」

保健センター管理栄養士

対象 30歳～64歳の女性で、2日とも参加できる方

定員 40人 (先着順)



■リズムに合わせてシェイプアップ！ ～始めよう！楽しくメタボ予防～

適切な運動は、生活習慣病の予防・改善やストレス解消に効果があるということをご存じだと思いますが、実際に運動を始めるきっかけがない、どんな運動をしたらよいか分からないという方が多いのではないのでしょうか。

運動を始めるきっかけとして、この教室で楽しく体を動かしませんか。

日程 9月～平成26年2月にわたって月2回、計12回開催。1回のみ参加も可能です。

時間	9月	10月	11月	12月	平成26年 1月	2月
午前10時～ 11時30分	4日 (水)	16日 (水)	11日 (月)	11日 (水)	22日 (水)	17日 (月)
午後1時30分～ 3時	26日 (木)	23日 (水)	7日 (木)	19日 (木)	16日 (木)	27日 (木)



健康体操の様子

場所 保健センター4階・大研修室

対象 40歳～64歳の方

※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方や医師により運動を制限されている方はご遠慮ください。

内容 自宅でできる体操、有酸素運動など

講師 健康運動指導士 丹羽恵美氏

定員 25人 (先着順)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装・靴

〈共通〉申込期限 各開催日の1週間前 申・問 保健センター (☎55)2010)